ELITE
by HORIZON

IC**7.1**/IC**4000**

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

MONTAGE

⚠ ATTENTION

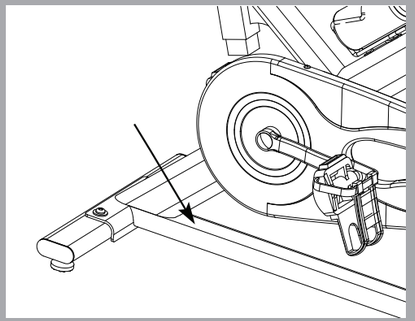
Certaines opérations de montage requièrent une attention particulière. Il est très important de suivre précisément les instructions de montage afin de garantir que toutes les pièces sont bien serrées. Si vous n'observez pas les consignes de montage, des pièces du vélo de spinning risquent de ne pas être assez serrées, de se détacher et de faire du bruit. Pour éviter d'endommager votre vélo de spinning, nous vous recommandons de reprendre la notice de montage en main, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l'assemblage.

Avant de commencer le montage, notez le numéro de série du vélo de spinning dans les lignes prévues à cet effet ci-dessous.

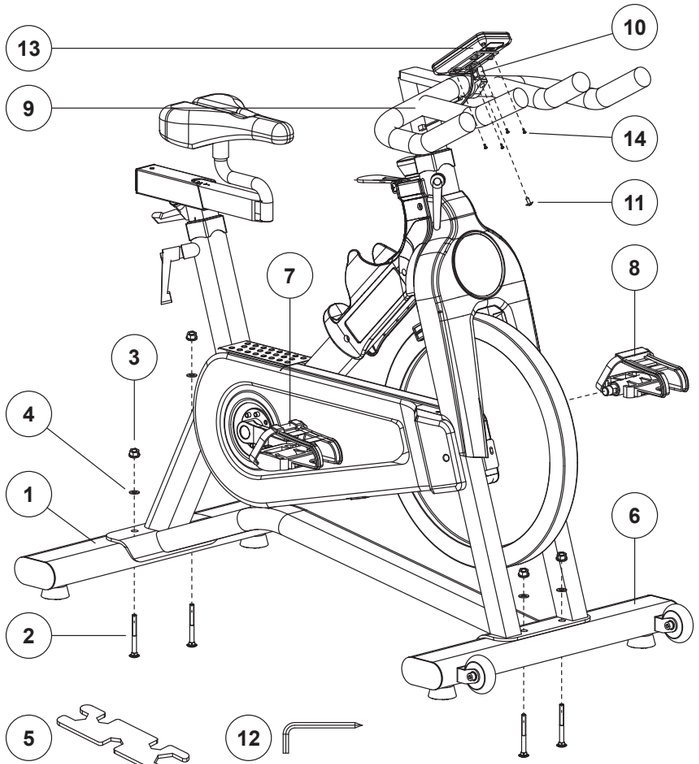
NOTEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **VÉLO DE SPINNING IC4000 HORIZON ELITE**



» Veuillez avoir sous la main le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE quand vous appelez Horizon Fitness.
» Notez le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE sur votre carte de garantie.



AVANT LE MONTAGE

ACCESSOIRES :

COMPOSANT	DESCRIPTION	QUANTITÉ	SPÉCIFICATION
1	PIED D'APPUI ARRIÈRE	1	SANS ROULETTES DE TRANSPORT
2	BOULON À TÊTE RONDE ET COLLET CARRÉ	4	
3	ÉCROU À BRIDE	4	
4	RONDELLE PLATE	4	
5	CLÉ PLATE UNIVERSELLE	1	
6	PIED D'APPUI AVANT	1	AVEC 2 ROULETTES DE TRANSPORT
7	PÉDALE (D)	1	FILET À DROITE
8	PÉDALE (G)	1	FILET À GAUCHE
9	GUIDON	1	MÉTAL CHROMÉ ET REVÊTEMENT PVC
10	SUPPORT DE LA CONSOLE	1	
11	VIS	1	
12	CLÉ ALLEN	1	
13	CONSOLE	1	
14	VIS	4	

DÉBALLAGE

Le vélo de spinning étant lourd,**il est recommandé d'effectuer le montage à deux.** Posez le vélo à un endroit dégagé et retirez le matériel d'emballage. Jetez les emballages uniquement quand vous avez terminé le montage.

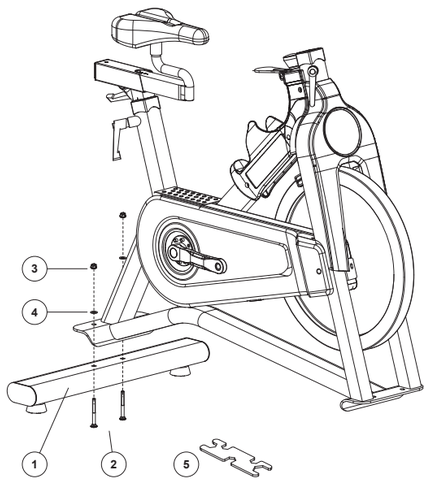
REMARQUE : à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement TOUS les écrous et TOUTES les vis avant d'en serrer UNE à fond.

REMARQUE : lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser légèrement les filets des vis. Pour ce faire, vous pouvez utiliser tout type de graisse, comme de la graisse à vélo.

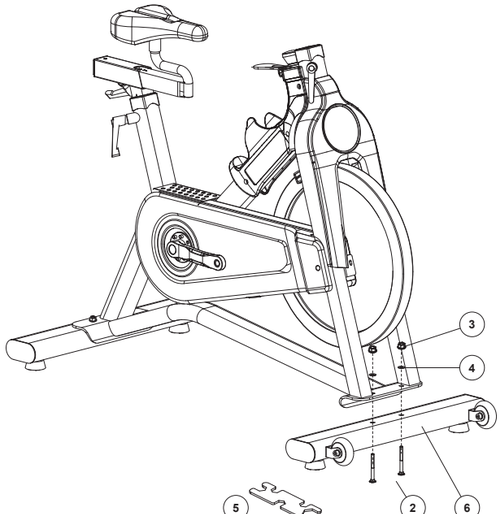
VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou bien qu'il vous manque des pièces, veuillez vous adresser à notre service après-vente. Vous trouverez ses coordonnées au dos du mode d'emploi ou de votre carte de garantie.

ÉTAPE DE MONTAGE 1 & 2

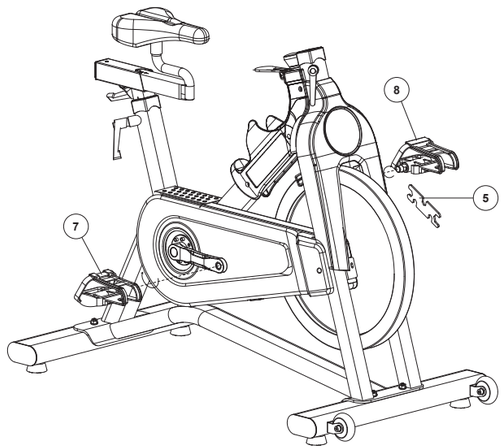


1 Attachez le pied d'appui arrière (1) au cadre avec deux écrous à bride (3), deux rondelles (4) et deux boulons à tête ronde et collet carré (2), puis serrez-les avec la clé plate universelle (5).



2 Attachez le pied d'appui avant (6) au cadre avec deux écrous à bride (3), deux rondelles (4) et deux boulons à tête ronde et collet carré (2), puis serrez-les avec la clé plate universelle (5).

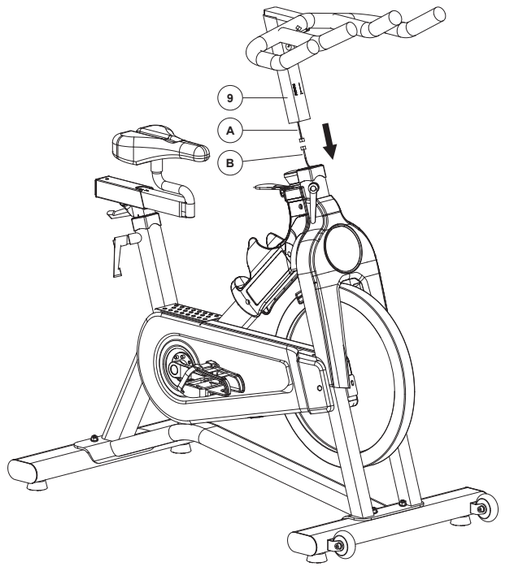
ÉTAPE DE MONTAGE 3 & 4



3 Avec la clé plate universelle (5), fixez la pédale de gauche marquée d'un L (8) à la manivelle du pédalier gauche. La pédale gauche est dotée d'un filet à gauche.

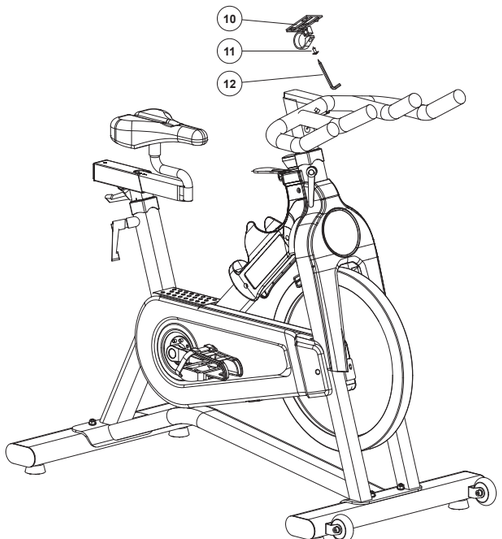
Tournez la pédale **dans le sens anti-horaire** jusqu'à ce qu'elle soit placée contre le pédalier.

Avec la clé plate universelle (5), fixez la pédale de droite marquée d'un R (7) à la manivelle du pédalier droit. La pédale droite est dotée d'un filet à droite. Tournez la pédale **dans le sens horaire** jusqu'à ce qu'elle soit placée contre le pédalier.

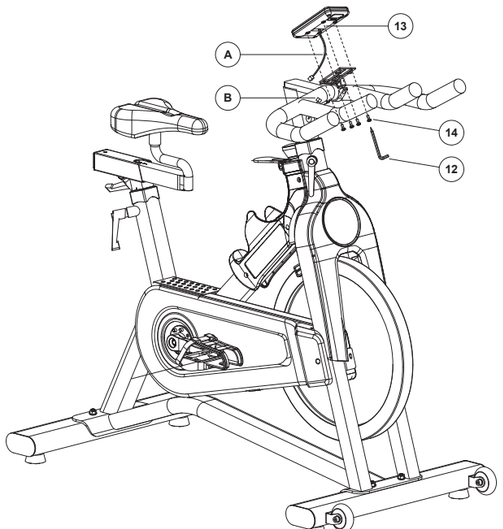


4 Raccordez le câble de console (A) au câble de console (B). Enfoncez le guidon (9) dans le cadre.

ÉTAPE DE MONTAGE 5 & 6



5 Fixez le support de la console (10) au guidon avec une vis (11) et serrez-la avec une clé Allen (12).



5 Fixez la console (13) sur son support (10) avec 4 vis (14) et serrez-les avec une clé Allen (12). Raccordez le câble de console (A) au câble de console (B).

LE MONTAGE EST FINI !

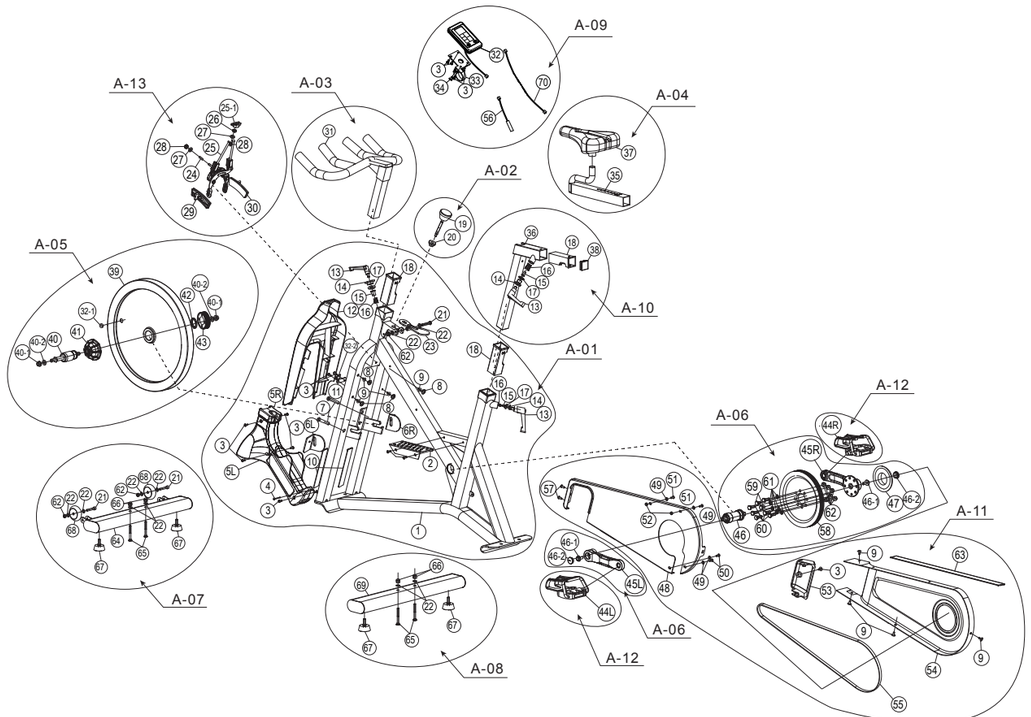
IC**7.1**/IC**4000**

Dimensions totales : 135,5 x 60,5 x 121 cm / 53” x 24” x 48”

Poids : 52 kg/ 115 lbs

Poids maximum supporté (utilisateur) : 136 kg/ 300 lbs

IC**7.1**/IC**4000 DESSIN ÉCLATÉ**



IC**7.1**/IC**4000 NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES**

NO.	DESCRIPTION	QTY
A-01	FRAME ASSEMBLY	1
1	FRAME	1
2	STAINLESS STEEL PLATE	1
3	PHILLIP SCREW	8
4	SELF-TAPPING SCREW	1
5L	SWEAT GUARD (L)	1
5R	SWEAT GUARD (R)	1
6L	FLYWHEEL DROPOUT PLATE (L)	1
6R	FLYWHEEL DROPOUT PLATE (R)	1
7	ALLEN BOLT	2
8	END CAP	4
9	SELF-TAPPING SCREW	4
10	ANTI-SLIPPERY RUBBER PAD	2
11	SENSOR CLAMP	1
12	FRONT DECORATIVE COVER	1
13	QUICK RELEASE	2
14	QUICK-RELEASE NUT	2
15	QUICK-RELEASE RECEPTOR	2
16	QUICK-RELEASE SPRING	2
17	WASHER	2
18	SLEEVE	2
21	ALLEN BOLT	1
22	WASHER	2
23	EMERGENCY LEVELER	1
32-2	COMPUTER SENSOR WIRE SUPPORT	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
62	LOCK NUT	1
A-02	TENSION CONTROL KNOB SET	1
19	TENSION CONTROL KNOB	1
20	SPACER	1
A-03	HANDLEBAR SET	1
31	HANDLEBAR	1
A-04	SEAT PAD ADJUSTMENT SET	1
35	SEAT SLIDER	1
37	SADDLE	1
A-05	FLYWHEEL ASSEMBLY	1
32-1	MAGNET	1
39	FLYWHEEL	1
40	HUB SET	1
40-1	FLANGE NUT	2
40-2	WASHER Φ10*Φ21*2.0	2
41	HUB COVER	1
42	LOCKED RING	1
43	SMALL PULLEY	1
-	FLYWHEEL DECAL	2
A-06	CRANK AXLE SET	1
45L	CRANK (L)	1
45R	CRANK (R)	1
46	BOTTOM BRACKET	1
46-1	BB BOLT M8*20	2
46-2	CRANK CAP	2

NO.	DESCRIPTION	QTY
47	CRANK BOLT CAP	1
58	BIG PULLEY	1
59	ALLEN BOLT	2
60	ALLEN BOLT	6
61	SPRING WASHER	6
62	LOCK NUT	6
A-07	FRONT STABILIZER ASSEMBLY	1
21	ALLEN BOLT	2
22	WASHER	6
62	LOCK NUT	2
64	FRONT STABILIZER	1
65	CARRIAGE BOLT	2
66	CAP NUT	2
67	ADJUSTABLE LEVELER	2
68	TRANSPORTATION WHEEL BLACK	2
A-08	REAR STABILIZER ASSEMBLY	1
22	WASHER	2
65	CARRIAGE BOLT	2
66	CAP NUT	2
67	ADJUSTABLE LEVELER	2
69	REAR STABILIZER	1
A-09	COMPUTER ASSEMBLY	1
3	PHILLIP SCREW	4
32	COMPUTER	1
33	SENSOR FIXER	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
34	SELF-TAPPING SCREW	1
56	COMPUTER SENSOR WIRE	1
70	COMPUTER WIRE	1
A-10	SEAT POST SET	1
13	QUICK RELEASE	1
14	QUICK-RELEASE NUT	1
15	QUICK-RELEASE RECEPTOR	1
16	QUICK-RELEASE SPRING	1
17	WASHER	1
18	SLEEVE	1
36	SEAT POST	1
38	END CAP (FOR SLIDER)	1
A-11	COVER SET	1
3	SELF-TAPPING SCREW	1
9	SELF-TAPPING SCREW	4
48	INNER CHAIN GUARD	1
49	WASHER	4
50	PHILLIP SCREW	2
51	PHILLIP SCREW	2
52	CHAIN GUARD SPACER	2
53	FRONT CHAIN GUARD BLACK	1
54	OUTER CHAIN GUARD	1
55	BELT	1
57	PHILLIP SCREW	2
63	RUBBER STRIPPING	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
A-12	PEDAL SET	1
44R	PEDAL (R)	1
44L	PEDAL (L)	1
A-13	BRAKE PAD ASSEMBLY	1
24	ACOUSTIC GROMMET	1
25	CALIPER	1
25-1	STOPPER	1
26	SQUARE NUT	1
27	WASHER	2
28	LOCK NUT	2
29	BRAKE SHOE SET(L)	1
30	BRAKE SHOE SET(R)	1

CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 500
e-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0)2234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu

DÉCLARATION DE GARANTIE

Vous trouverez les informations relatives à nos modalités de garantie dans la carte de garantie et service.
Si vous ne l'avez pas recue, veuillez la demander par téléphone au numéro suivant : (+49) 2234 9997 100.

SERVICE À LA CLIENTÈLE TECHNIQUE

Si vous avez des questions ou bien qu'il vous manque des pièces, veuillez vous adresser à notre service après-vente. Vous trouverez ses coordonnées au dos du mode d'emploi ou de votre carte de garantie.

CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Infomations générales:
Téléphone: +49 (0) 2234-9997-100
e-mail : info@horizonfitness.eu

Assistance technique:
Téléphone: +49 (0) 2234-9997-500
e-mail : support@horizonfitness.eu
Télécopie: +49 (0) 2234-9997-200

Internet: www.horizonfitness.eu

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lorsque vous utilisez un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes : Lire toutes les directives avant d'utiliser cet appareil. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de cet appareil soient adéquatement informés de tous les avertissements et mesures préventives. Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, contactez Horizon Fitness.

Ce vélo d'exercice est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas cet appareil dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.

⚠ ATTENTION

Les animaux domestiques et les enfants de moins de 14 ans ne doivent EN AUCUN CAS se trouver à moins de 3 m de l'appareil.

Les enfants de moins de 14 ans ne doivent EN AUCUN CAS utiliser cet appareil.

Les enfants de plus de 14 peuvent utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte.

Il est essentiel de n'utiliser le vélo d'exercice qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Ne pas se conformer à cette directive peut causer une défaillance électronique prématurée.

⚠ ATTENTION (IC7.1 / IC4000)

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

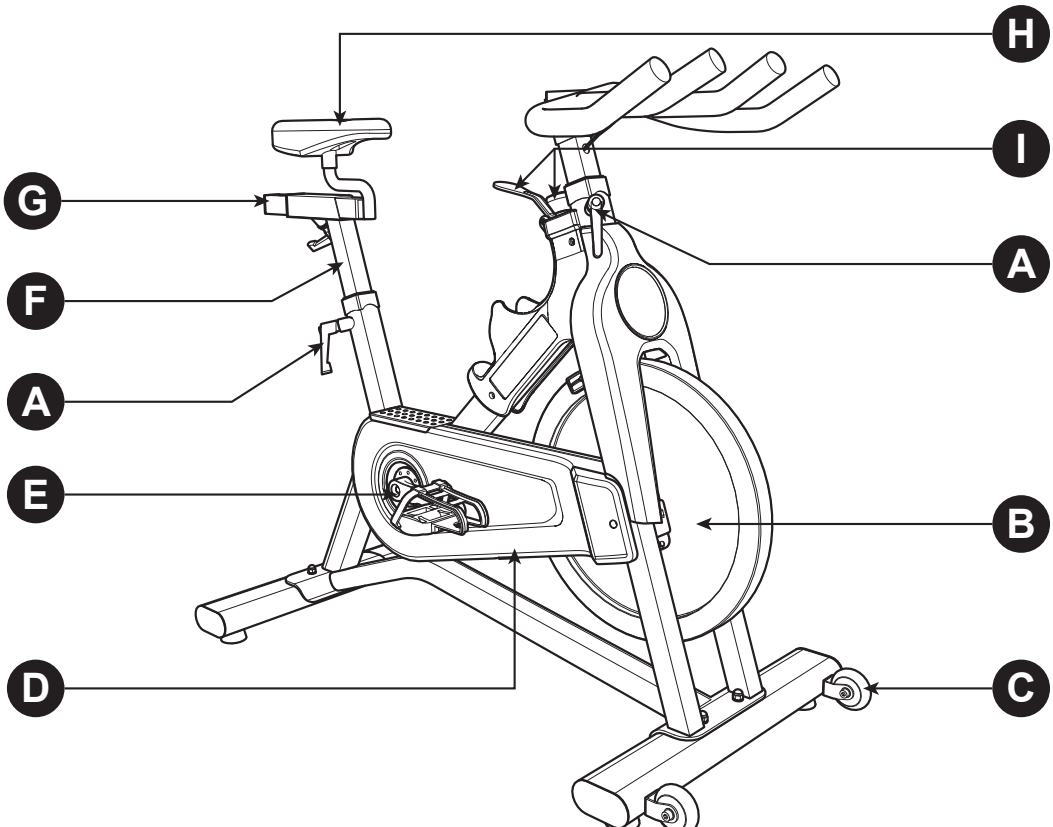
• Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, des nausées, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser le vélo.
• Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable.
• Il est conseillé de toujours tenir le guidon pour monter ou descendre de l'appareil afin de ne pas perdre l'équilibre.
• Ne bougez pas les bras de pédale avec les mains afin d'éviter tout risque de blessure.
• Ne portez pas de vêtements amples pouvant se prendre dans l'appareil.
• Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez JAMAIS le vélo pied nus.
• Ne sautez pas sur le vélo
• Descendez une fois que les pédales sont parfaitement IMMOBILES.
• L'appareil ne doit jamais être utilisé par plus d'une personne à la fois !
• Les personnes dont le poids est supérieur à celui indiqué dans la garantie du produit ne doivent pas utiliser ce vélo d'exercice. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
• Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique privé. Ne l'utilisez pas dans des milieux associatifs, locatifs, scolaires ou institutionnels. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
• Utilisez cet appareil uniquement à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Ne le mettez pas dans des pièces froides ou humides (garage, cave) ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
• Pour éviter tout choc électrique, n'insérez jamais d'objet dans une ouverte du vélo.
• Vérifiez que le levier de réglage est correctement fixé et ne le bougez pas pendant que vous vous entraînez.
• Ne vous entraînez pas debout à une vitesse élevé, commencez toujours par un entraînement modéré.
• Le présent vélo remplit les prescriptions de la classe EN957-1/-10 HC. Le système de freinage peut être réglé.
• Branchez l'appareil à une prise homologuée.
• Maintenez le cordon d'alimentation loin de toute surface chauffée. Ne transportez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
• N'utilisez pas d'autres accessoires que ceux recommandés par le fabriquant. Des accessoires non homologués peuvent causer des blessures.
• N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
• Utilisez le vélo d'exercice uniquement aux fins prévues comme il est décrit dans le GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE et LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE
• Pour nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide : n'utilisez jamais de solvants. (Reportez-vous à la section ENTRETIEN
• Les réparations doivent être effectuées par un technicien autorisé.

ELITE
by HORIZON

IC**7.1**/IC**4000**

MODE D’EMPLOI

MANIPULATION DU VÉLO DE SPINNING


H
I
G
A
F
A
E
B
D
C

CARACTÉRISTIQUES DU MODÈLE

A) LEVIER DE RÉGLAGE : le levier sert à régler en hauteur la tige du guidon et de la selle.

REMARQUE : pour positionner la tige à la hauteur voulue, tirer le levier vers l'extérieur et le tourner.

B) ROUE D'INERTIE : possédant une grande inertie de masse, la roue génère un moment élevé.

C) ROULETTES DE TRANSPORT : les deux roulettes permettent de déplacer aisément l'appareil.

D) ENTRAÎNEMENT À COURROIE : l'entraînement à courroie confère la même sensation que de rouler sur une route.

E) MANIVELLE : la manivelle met la roue d'inertie en branle.

F) TIGE DE SELLE : réglage personnalisé de la hauteur (haut/bas).

G) RÉGLAGE HORIZONTALE DE LA SELLE : réglage personnalisé de la position de la selle (avant/arrière)

H) SELLE : rembourrage renforcé pour une assise confortable

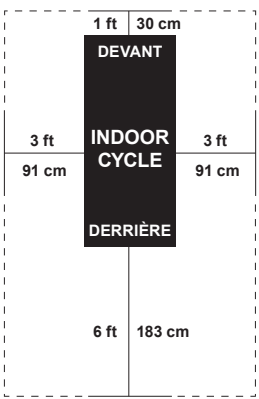
I) RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE ET ARRÊT D'URGENCE : réglage libre de la résistance via un frein à friction. Presser la poignée vers le bas pour arrêter rapidement la roue.

REMARQUE : en cas d'urgence, pressez le levier d'arrêt d'urgence vers le bas pour immobiliser immédiatement la roue d'inertie.

TRANSPORT

Le vélo de spinning étant lourd,**il est recommandé de le transporter à deux.** Une personne soulève l'arrière du vélo. La seconde personne tient fermement le guidon et bascule le vélo vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit en appui sur les roulettes de transport. Poussez avec précaution le vélo jusqu'à l'endroit voulu, puis posez-le sur le sol.

Si l'appareil est bancal, tournez les pieds de réglage qui se trouvent à l'avant et à l'arrière de l'appareil jusqu'à ce que le vélo soit bien d'aplomb.

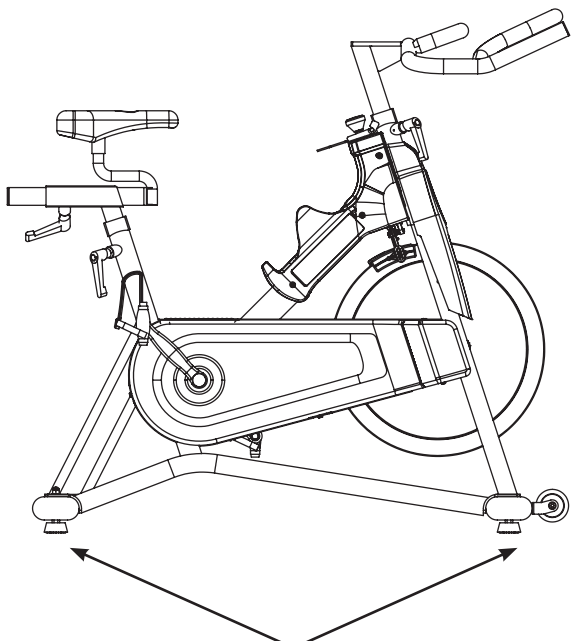


INSTALLATION DU VÉLO DE SPINNING

Installez le vélo de spinning sur une surface plane. Un espace libre d'env. deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre d'un mètre de chaque côté et de 30 cm sur le devant. Ne placez pas le vélo devant des orifices d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité de l'eau ou à l'air libre.

⚠ ATTENTION

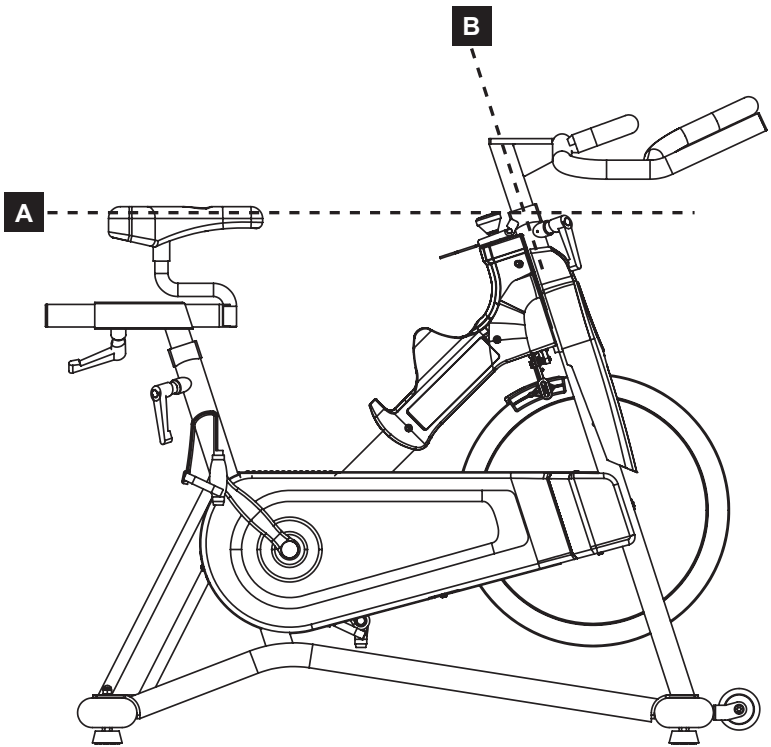
Soyez prudent quand vous déplacez le vélo de spinning afin d'éviter toute blessure. N'essayez pas de pousser l'appareil sur une surface inégale. De plus, assurez-vous que la distance minimale recommandée de 50 cm par rapport à un autre appareil soit respectée.



PIEDS DE RÉGLAGE

SELLE

Le vélo de spinning peut être réglé de sorte à rendre l'entraînement aussi confortable et efficace que possible. Les instructions présentées ci-dessous décrivent une possibilité de réglage de votre vélo qui devrait vous offrir un confort optimal et une posture d'entraînement idéale. Libre à vous de régler votre vélo de spinning d'une autre manière qui vous convient mieux !

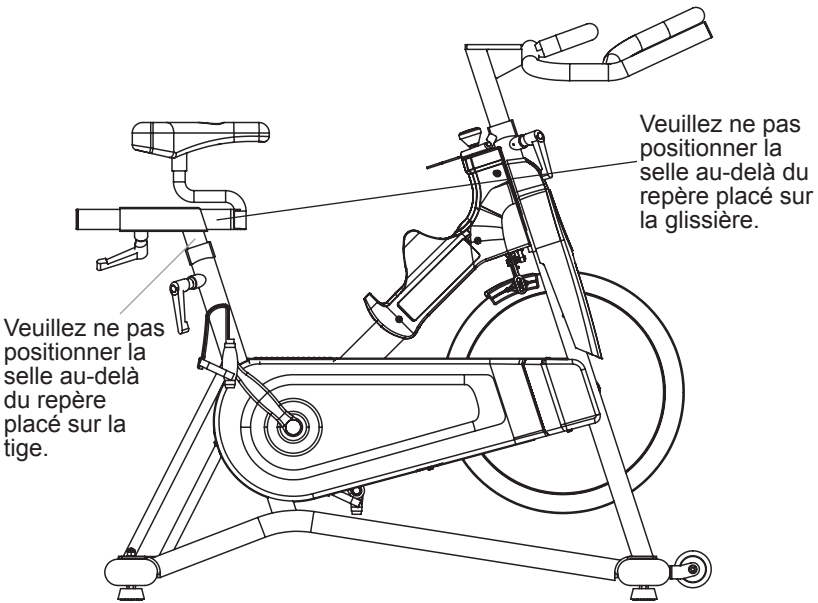


RÉGLAGE DE LA SELLE

Une selle réglée à une hauteur optimale maximise l'intensité et le confort d'entraînement. De plus, un bon réglage permet de réduire considérablement les risques de blessure. Réglez la hauteur de la selle de sorte que votre jambe tendue reste légèrement pliée
quand la pédale se trouve à son point le plus bas.

RÉGLAGE DU GUIDON

La hauteur de guidon optimale varie selon les personnes ; l'important est que vous trouviez le réglage vous convenant pour vous entraînez aisément. Habituellement, il est conseillé aux débutants de régler le guidon plus haut que la selle. Les personnes plus entraînées peuvent tester différentes hauteurs de guidon afin de trouver la meilleure position pour elles.

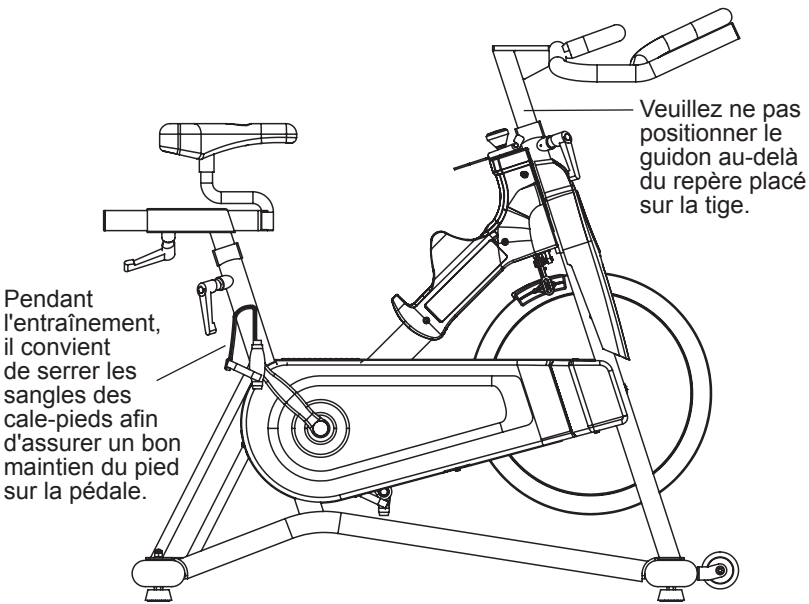

Veuillez ne pas positionner la selle au-delà du repère placé sur la glissière.
Veuillez ne pas positionner la selle au-delà du repère placé sur la tige.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE :

Tournez le levier de réglage dans le sens anti-horaire et ajustez la position de la selle à votre convenance. Tournez le levier dans le sens horaire pour bloquer la selle à cette position.

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE :

Tournez le levier de réglage dans le sens anti-horaire et tirez la selle vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position désirée. Tournez le levier dans le sens horaire pour bloquer la selle à cette position. Contrôlez que la selle ne bouge pas.


Veuillez ne pas positionner le guidon au-delà du repère placé sur la tige.
Pendant l'entraînement, il convient de serrer les sangles des cale-pieds afin d'assurer un bon maintien du pied sur la pédale.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON :

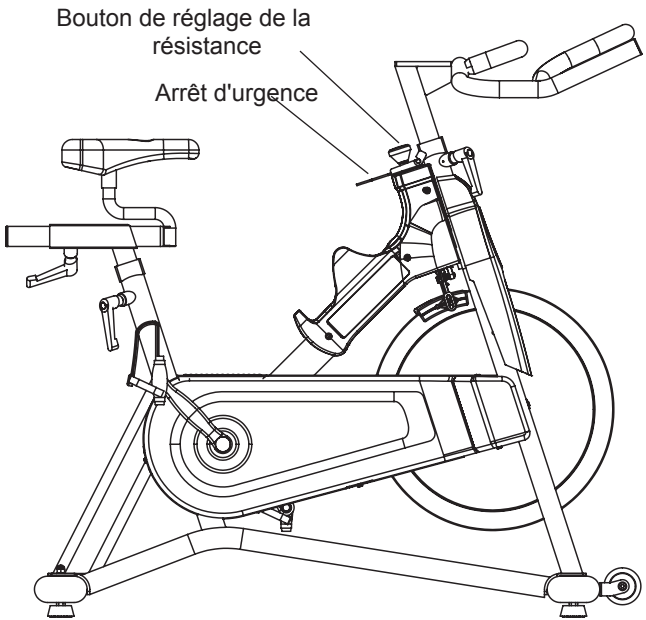
Tournez le levier de réglage dans le sens anti-horaire pour débloquer la tige du guidon. Faites glisser la tige vers le haut ou le bas jusqu'à ce que le guidon soit à la hauteur désirée. Tournez le levier dans le sens horaire pour bloquer le guidon à cette position.

RÉGLAGE DES CALE-PIEDS :

Placez le pied dans le cale-pied. La pédale doit se trouver au milieu du pied. Tournez la pédale jusqu'à ce qu'elle se trouve suffisamment haut afin que vous puissiez atteindre le cale-pied avec votre main et tirez sur la sangle. Répétez cette opération de l'autre côté. Pendant l'entraînement, la jambe doit toujours rester à la verticale de la pédale, et le pied à plat sur la pédale. Quand vous voulez retirer le pied de la pédale, desserrez la sangle et enlevez le pied du cale-pied.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE / ARRÊT D'URGENCE

La résistance de pédalage favorite peut être ajustée progressivement à l'aide du bouton de réglage prévu à cet effet. Pour augmenter la résistance, tournez le bouton dans le sens horaire. Pour diminuer la résistance, tournez le bouton dans le sens anti-horaire.



IMPORTANT :

- Pressez le levier rouge d'arrêt d'urgence vers le bas pour immobiliser la roue d'inertie.
- La roue d'inertie devrait rapidement s'arrêter de tourner.
- Assurez-vous que vos chaussures sont bien positionnées dans les cale-pieds.
- Soyez prudent. Les pièces d'entraînement en mouvement risquent de vous blesser. Quand vous n'utilisez plus l'appareil, réglez la résistance à son maximum afin de freiner la roue d'inertie.

⚠ ATTENTION

Le vélo de spinning ne dispose pas d'une roue d'inertie à mouvement libre. Les pédales continuent de tourner avec la roue d'inertie jusqu'à ce qu'elle s'arrête. C'est pour cette raison qu'un dispositif a été intégré afin de réduire de manière contrôlée la vitesse. Pressez le levier rouge d'arrêt d'urgence vers le bas pour immobiliser la roue d'inertie. Pédalez toujours de manière contrôlée et adaptez la vitesse de pédalage à vos capacités. Presser le levier rouge = arrêt d'urgence

⚠ ATTENTION

Le vélo de spinning possède un disque d'inertie fixe qui amplifie la dynamique et continue à faire tourner les pédales quand l'utilisateur ne pédale plus ou quand son pied glisse de la pédale. N'ESSAYEZ PAS D'ENLEVER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DESCENDRE DU VÉLO AVANT QUE LES DEUX PÉDALES ET LA ROUE D'INERTIE SE SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉES. Si vous ne respectez pas cette règle, vous risquez de perdre le contrôle de l'appareil, voire de vous blesser gravement.

EMPLOI DE LA CONSOLE

TOUCHES	
MODE/RESET	Cette touche sert à confirmer tous les réglages effectués. Pressez cette touche et tenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les données.
SET	Vous saisissez ici les valeurs pour les réglages suivants : DURÉE, DISTANCE, CALORIES, FRÉQUENCE CARDIAQUE. Pour augmenter rapidement les valeurs affichées, tenez la touche enfoncée. (L'ordinateur doit être en mode Stop).

FONCTIONS	
SCAN	Affiche toutes les fonctions les unes après les autres : DURÉE →DISTANCE→CALORIES→ FRÉQUENCE CARDIAQUE→ RPM/VITESSE
RPM	Indique la vitesse en tours par minute (*rotations per minute* - RPM). Après le début de l'entraînement, l'affichage commute toutes les 6 secondes entre UPM et SPEED.
SPEED	Indique la vitesse d'entraînement de l'utilisateur.
TIME	1. Avec la touche SET, vous pouvez régler une durée cible entre 00:00 et 99:00 pour la fonction "Compter à rebours". 2. La durée peut être soit réglée par l'utilisateur soit calculée automatiquement pour la fonction "Comptabiliser".
DISTANCE	1. Avec la touche SET, vous pouvez régler une distance cible entre 00:00 et 99:50 pour la fonction "Compter à rebours". 2. La distance peut être soit réglée par l'utilisateur soit calculée automatiquement pour la fonction "Comptabiliser".
CALORIES	1. Avec la touche SET, vous pouvez régler une nombre de calories cible entre 0 et 9990 pour la fonction "Compter à rebours". 2. Le nombre de calories peut être soit réglé par l'utilisateur soit calculée automatiquement pour la fonction "Comptabiliser".
PULS	Indique la fréquence cardiaque de l'utilisateur. L'utilisateur peut régler la fréquence cardiaque cible. Dès qu'elle est atteinte, une alarme retentit (signal sonore).

MESURE TÉLÉMÉTRIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

IC7.1 / IC 4000 dispose d'un récepteur radio intégré pour recevoir des données télémétriques de fréquence cardiaque. Si vous utilisez l'appareil avec une **ceinture thoracique**, vous pouvez transmettre votre fréquence cardiaque par radio à la console. Avant de passer la ceinture autour de votre thorax, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec quelques gouttes d'eau. Placez le centre de la ceinture sous le torse ou les muscles pectoraux, directement sur le sternum. Le logo doit être tourné vers l'extérieur. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être positionnée correctement et tout près du torse afin de pouvoir mesurer de manière précise et continue votre pouls. Si elle est trop lâche ou n'est pas placée au bon endroit, le pouls affiché peut être faussé ou bien la mesure discontinue.

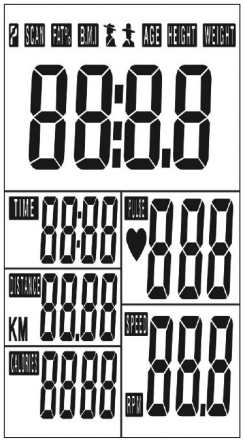


Fig. A

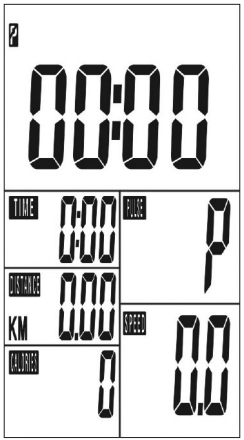


Fig. B

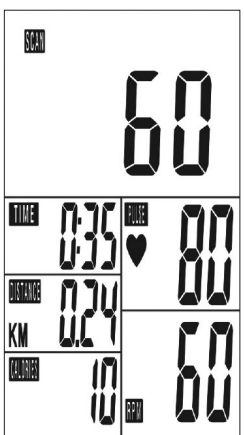


Fig. C

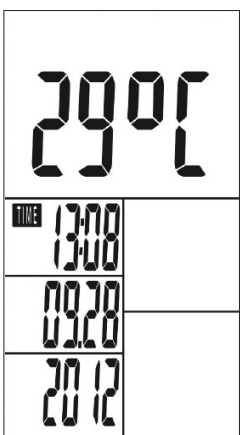


Fig. D

EMPLOI DE LA CONSOLE

1) L'écran s'allume (fig. A) après que la pile a été placée dans le compartiment prévu à cet effet (CR2032 3V). La console émet un signal sonore et vous invite à régler l'HEURE et la DATE. Pressez la touche MODE pour confirmer vos saisies. À la suite de quoi l'écran principal s'affiche sur la console (fig. B).
2) Pressez la touche SET pour lancer la configuration. Pressez de nouveau la touche SET pour régler la durée de l'entraînement (TIME), puis confirmez la saisie avec la touche MODE. Répétez l'opération pour régler à votre convenance les valeurs cible pour la DISTANCE, les CALORIES et la FRÉQUENCE CARDIAQUE.
3) Les valeurs TIME, DISTANCE et CALORIES sont comptées à partir de zéro pendant l'entraînement à moins que vous ayez saisi une valeur cible pour la durée, la distance à parcourir ou le nombre de calories à brûler. Dans ce cas, la console compte à rebours depuis l'objectif que vous vous êtes défini jusqu'à zéro. La console émet un signal sonore 30 secondes avant que vous ayez atteint votre objectif. Si vous poursuivez votre entraînement, elle reprend le compte à partir de zéro. Quand elle ne reçoit plus aucun signal de pouls, la console émet un signal sonore continu.
4) Si vous pressez la touche SCAN pendant votre entraînement, l'affichage change toutes les 6 secondes (fig. C).
5) Si vous voulez que seuls le nombre de tours par minute (UPM) et la vitesse (SPEED) soient affichés, pressez la touche MODE pendant l'entraînement. L'affichage de la console commute alors toutes les 6 secondes entre UPM et SPEED.

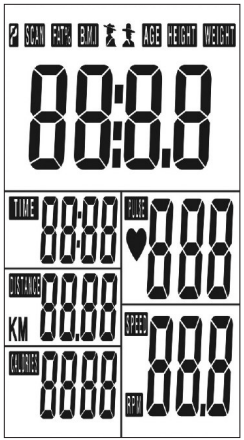


Fig. A

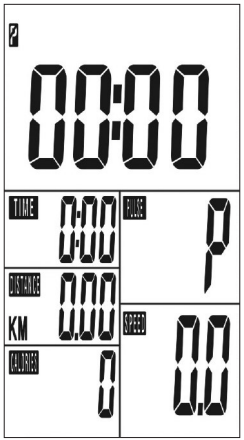


Fig. B

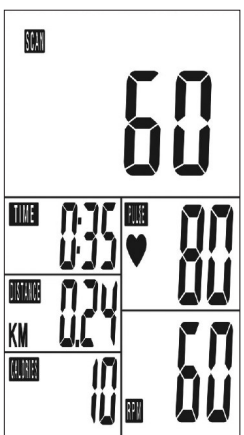


Fig. C

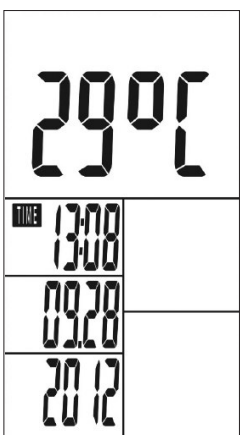


Fig. D

REMARQUE :

- Au bout de 4 minutes d'inactivité, la console affiche les valeurs TEMPÉRATURE, HEURE et DATE (fig. D). Pressez une touche pour revenir à l'écran principal (fig. B).
- Si vous enlevez la pile, l'appareil reprend les réglages par défaut.
- Si les affichages ne correspondent pas à ceux décrits ici, enlevez la pile et replacez-la.
- Type de pile : 1 x CR2032 3V (pile non fournie).
- Pour remplacer la pile, retirez la vis, puis le couvercle du compartiment à pile au dos de la console.
- En maintenant la touche RESET appuyée, vous pouvez activer/désactiver le bip sonore

⚠ ATTENTION

AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque n'est pas fiable à 100%. Un entraînement trop intensif est susceptible d'entraîner des blessures graves, voire même la mort. Si vous perdez soudainement votre forme et que vos performances s'avèrent inhabituellement basses, interrompez l'entraînement sur-le-champ !

DÉPANNAGE ET ENTRETIEN

FOIRE AUX QUESTIONS CONCERNANT L'APPAREIL

LES BRUITS ÉMIS PAR MON VÉLO DE SPINNING SONT-ILS NORMAUX ?

Nos vélos de spinning figurent parmi les plus silencieux sur le marché car ils disposent d'un entraînement à courroie et d'une résistance magnétique exempte de friction. De plus, nous utilisons des roulements à billes et des courroies de qualité supérieure afin de réduire au maximum tout bruit indésirable. Il se peut toutefois que le vélo émette d'autres bruits légers d'origine mécanique, bien qu'équipé d'éléments générant peu de friction. Ayant abandonné toutes technologies dépassées sur ce plan, nos appareils ne génèrent aucun grincement, ni bruit de courroie ou de ventilation. L'apparition sporadique de bruits d'origine mécanique est un phénomène normal. Ils sont générés par l'énergie relativement importante déployée par la roue d'inertie tournant à grande vitesse. Il se peut que le roulement à billes, la courroie et d'autres pièces en rotation produisent des bruits qui sont transmis à travers le châssis et le carter. Il est aussi tout à fait normal que les bruits changent durant l'entraînement. Cela est dû à la dilatation thermique à laquelle sont soumises certaines pièces.

POURQUOI MON APPAREIL EST-IL PLUS BRUYANT CHEZ MOI QUE CHEZ LE REVENDEUR ?

Tous les appareils de conditionnement physique semblent plus silencieux dans un espace d'exposition parce que les bruits ambiants y sont généralement bien plus forts qu'à votre domicile. Par ailleurs, une moquette transmet bien moins de vibrations qu'un sol en parquet bois ou flottant. Parfois, il suffit de glisser un tapis sous l'appareil pour remédier aux vibrations transmises par le sol. De plus, si votre appareil est placé près d'un mur, vous aurez l'impression qu'il est plus bruyant car les bruits sont reflétés par la paroi.

QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DE LA COURROIE ?

Nos essais ont montré qu'un fonctionnement correct est possible pendant plusieurs milliers d'heures, sans maintenance. Il est très improbable que vous ayez besoin de changer la courroie du vélo de spinning pendant sa durée d'utilisation.

PUIS-JE DÉPLACER LE VÉLO DE SPINNING PLUS AISÉMENT APRÈS L'AVOIR MONTÉ ?

Le vélo de spinning est doté à l'avant de roulettes de transport intégrées. Pour le déplacer, veuillez vous reporter aux instructions exposées au chapitre "Transport". Il est important d'installer votre vélo d'appartement dans une pièce accueillante et agréable. Votre appareil est peu encombrant. De nombreux clients installent leur vélo d'entraînement devant le téléviseur ou une fenêtre. Mais surtout, évitez de l'installer dans une pièce en sous-sol dont l'aménagement n'est pas achevé. Afin de rendre votre entraînement agréable, il est conseillé de placer votre vélo de spinning dans une pièce où vous vous sentez bien.

DÉPANNAGE

PROBLÈME : Le vélo de spinning émet un bruit de couinement ou de ronflement.

SUGGESTION : Veuillez vérifier les éléments suivants :

- Le vélo de spinning est-il situé sur une surface plane ?
- Retirez toutes les vis utilisées lors du montage, graissez les points de contact, puis remettez les vis à leur place et serrez-les.

Si cela ne remédie pas au problème, vous pouvez
PRENDRE CONTACT AVEC L'ASSISTANCE APRÈS-VENTE TECHNIQUE EN APPELANT AU NUMÉRO DE TÉLÉPHONE INDIQUÉ AU DOS DE LA PRÉSENTE BROCHURE OU DE LA CARTE DE GARANTIE.

Avant de prendre le téléphone, veuillez réunir les informations suivantes :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (facture ou relevé de compte de votre carte de crédit)

Vous trouverez d'autres aides et suggestions de dépannage sur notre site Web à la rubrique Assistance client. Pour prendre contact avec l'assistance client, utilisez les coordonnées indiquées sur les CARTE D'INFORMATION.

Afin de pouvoir dépanner votre vélo de spinning, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions qui pourraient vous être posées :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?
- En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (par ex. battement, frottement, bourdonnement, etc.) ?
- Le graissage de l'appareil a-t-il eu lieu conformément au plan d'entretien ?

Les réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de remettre en état de marche votre vélo de spinning !

ENTRETIEN

La sécurité visée lors de la conception du vélo de spinning peut être maintenue uniquement si l'appareil est régulièrement contrôlé pour détecter d'éventuels dommages et traces d'usure. Toute pièce n'étant plus en état de fonctionner doit être remplacée et l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à ce que la réparation soit close.

AVANT/APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Après chaque utilisation, essuyez le vélo de spinning pour éliminer toute trace de sueur et d'humidité. À cette fin, employez de l'eau et du savon ou bien un détergent dilué qui ne contient aucun agent abrasif. Rincez l'appareil pour éliminer tous les résidus du nettoyant et essuyez l'appareil pour le sécher.
- Avant chaque entraînement, contrôlez qu'aucune pièce de l'appareil ne présente de jeu, par ex. au niveau des pédales ou des bras de pédales. Fixez et resserrez toutes les pièces lâches.

CHAQUE SEMAINE

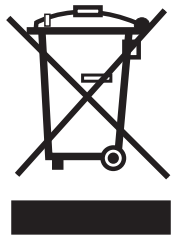
- Contrôlez l'alignement de la roue d'inertie. Si besoin, resserrez les écrous de la roue d'inertie.
- Retirez le garde-chaîne et assurez-vous que la chaîne n'est pas trop souple. Si besoin, tendez et graissez la chaîne.
- Contrôlez que le bras de pédale est bien fixé au support inférieur.
- Contrôlez toutes les pièces, écrous et vis. Resserrez-les, remplacez-les ou entretenez-les.

CHAQUE MOIS

- Contrôlez le cadre et les pièces principales pour détecter d'éventuelles traces de rouille et de corrosion. Faites basculer l'appareil ou retournez-le afin d'inspecter tous les endroits où de la rouille ou de la corrosion pourrait se former. Avec une petite brosse métallique, éliminez les légères tâches de rouille qui se forment dans les interstices, comme au niveau des pieds de réglage, des leviers de réglage ou d'autres pièces vissées.

- Contrôlez toutes les pièces d'usure. Si nécessaire, resserrez-les ou bien remplacez-les. Faites particulièrement attention aux choses suivantes :
  A) Inspecter les garnitures de frein et leur degré d'usure. Une usure trop prononcée ou un revêtement sec indique qu'il est temps de les remplacer.
  B) Inspecter le rembourrage du siège et son degré d'usure. Des fissures, une grande usure ou un manque de maintien indiquent qu'il est temps de le remplacer.
  C) Contrôlez si les pédales ont du jeu. Un jeu trop important indique qu'il est temps de remplacer les pédales.
- Contrôlez si la chaîne est suffisamment tendue en tournant le bras de pédale pour entraîner la roue d'inertie vers l'avant. Exécutez ce mouvement par quart de tour afin de vérifier s'il y a du jeu entre les bras de pédale et la roue d'inertie.
- Un climat sec ou une utilisation prolongée peuvent entraîner un blocage du réglage en hauteur du siège et du guidon. Dans ce cas, il convient de sortir la tige de la selle et du guidon du cadre et de les lubrifier légèrement. Remettez ensuite les tiges à leur place. La même chose vaut pour les leviers de réglage qui risquent de gripper au fil du temps. Avant de les remonter, enlevez la graisse superflue.
- Lubrifiez aussi régulièrement la tige de la selle, les garnitures de frein et la tige du guidon avec la graisse fournie.

D: Entsorgungshinweis



Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable.

At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à l'élimination de l'appareil

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness products are recyclable. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 500
e-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0)2234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu